



Orientación preliminar: Qué debe hacer si tiene gripe

Esté al tanto de los síntomas comunes de la gripe

La gripe generalmente ocurre súbitamente e incluye los síntomas siguientes:

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza
- Cansancio o debilidad (pueden llegar a ser extremos)
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Secreción nasal
- Dolores musculares
- La diarrea y los vómitos también pueden ocurrir, pero son mucho más comunes en los niños.

Generalmente estos síntomas se conocen como los "síntomas de la gripe." No obstante, hay muchas otras enfermedades, tales como el resfrío, que tienen síntomas similares. Si desea más información al respecto, lea la sección titulada "¿Se trata de un resfrío o de una gripe?" (www.cdc.gov/flu/about/coldflu.htm).

Medidas generales que puede tomar si le da gripe

Si usted tuviese síntomas de la gripe, pero no padeciese de otra condición médica:

- Descanse mucho
- Beba mucho líquido
- Evite el uso de alcohol y tabaco
- Puede tomar medicamentos sin receta para aliviar los síntomas de la gripe (pero **jamás** le dé aspirina a los niños o jóvenes que padezcan de síntomas de la gripe)
- Quédese en casa y no entre en contacto con otra gente para evitar que contraigan su enfermedad
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda para no diseminar sus gérmenes.

La mayoría de las personas en buen estado de salud se recuperan de la gripe sin complicaciones.

Preste atención a las señales clave de emergencia

Hay algunas "señales clave de emergencia" que requieren atención médica de urgencia.

En los niños, algunas de las señales clave de emergencia que pudiesen requerir atención médica de urgencia son:

- Fiebre alta o sostenida
- Respiración rápida o laboriosa
- Color de la piel azulado
- Deficiencia en el consumo de líquidos
- Cambios en el estado mental, tales como dificultad en despertarse o en la interacción diaria; irritabilidad a tal punto que el niño no quiere que lo tengan en brazos; o ataques.
- Los síntomas de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y empeoramiento de la tos.
- Empeoramiento de otras condiciones médicas crónicas (por ejemplo, enfermedades cardíacas o pulmonares, o diabetes)

En los adultos, algunas de las señales clave de emergencia que pudiesen requerir atención médica de urgencia son:

Orientación preliminar: Qué debe hacer si tiene gripe

(continuación de la página anterior)

- Fiebre alta o sostenida
- Dificultad en la respiración o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho
- Desvanecimiento y desmayo
- Confusión
- Vómitos severos o persistentes

En caso de que usted o alguna otra persona demuestre cualquiera de las señales indicadas anteriormente o cualquier otro síntoma serio, **obtenga atención médica de inmediato**, ya sea llamando a su médico o yendo a una sala de emergencia. Cuando usted llegue a la sala de emergencia, hágale saber los síntomas a la recepcionista o enfermera de turno. Es posible que le pidan que se coloque una máscara o que se sienta en una zona aislada para prevenir que otras personas contraigan la enfermedad.

Consideraciones especiales para las personas en alto riesgo de complicaciones debidas a la gripe

Algunas personas se hallan en alto riesgo de complicaciones debidas a la gripe. Este grupo incluye:

- Personas de 65 años de edad en adelante
- Niños entre 6 y 23 meses de edad*
- Personas de cualquier edad que padezcan de condiciones médicas crónicas (por ejemplo, enfermedades cardíacas o pulmonares, o diabetes)
- Mujeres embarazadas

Si usted se hallase en un grupo que se considera de alto riesgo de complicaciones debidas a la gripe y padeciese de síntomas de la gripe, consulte a su proveedor de atención médica cuando comiencen los síntomas.

Algunas de las complicaciones causadas por la gripe incluyen la neumonía bacteriana, la deshidratación y el empeoramiento de enfermedades crónicas, tales como falla congestiva del corazón, el asma o la diabetes. Los niños pueden sufrir problemas en las sinusitis e infecciones en los oídos.

*Los niños entre 6 y 23 años de edad se hallan en alto riesgo de hospitalización debida a la gripe.

Para más información, visite www.cdc.gov/flu, o llame a la National Immunization Hotline (Línea de Vacunación contra la Gripe) al (800) 232-0233 (español), (800) 232-2522 (inglés), ó (800) 243-7889 (TTY).

19 de diciembre de 2003

Página 2 de 2